

伊利沙伯醫院 病人資源中心



2022
第四期

- 靜觀 — 照顧你的心靈
- 病人資源中心活動
- 癌症病人資源中心活動
- 義工活動



靜觀 — 照顧你的心靈

這幾年來，你有否察覺到自己容易感到疲倦，情緒低落，有點迷失方向，好像找不到情緒的出口？這情況對都市人來說十分普遍，因此最近坊間興起練習「靜觀」，藉以提升自己的覺察力，梳理自己的情緒，從而達至抒壓的作用。

「靜觀」亦名「正念」(Mindfulness)，著重對當下身體反應、想法、情緒的覺察，帶著不批判和接納的態度去面對，並作出有意識的回應和選擇。當有些事令你感到憤怒或不安，可以嘗試運用靜觀，退一步觀察自己想法或情緒的出現。這能有助你看到自己的固有思想模式，讓你與這些思想或情緒保持一點距離，保持覺察和平靜，能避免自己被負面的想法和情緒所牽引，亦提供了空間讓你再作出選擇去回應。

靜觀練習的類型有很多，例如身體掃描、意象鬆弛練習等。如對靜觀感興趣，可先由練習呼吸開始：

將注意力帶到每一個呼吸，留意著自己的一呼一吸，感受空氣是如何進入自己的身體、吸入的空氣是冷還是熱的？是乾燥還是濕潤的？

我們無時無刻都可以進行這個練習，無論是等過馬路、上下班的通勤時間、工作中的小休時間，都可以隨時留意自己的呼吸。甚至我們在可以在刷牙、洗澡、進食時練習靜觀，讓自己逐步建立覺察力和此時此刻的連繫。



The sign features a Zoom logo in the top left corner. In the top center, there is a heart icon followed by the text: 伊利沙伯醫院 QUEEN ELIZABETH HOSPITAL 癌症病人資源中心主辦. The main title is 靜觀-照顧心靈之路. Below the title, the details are listed: 日期: 2022年11月11日及18日(五), 時間: 下午2:30-4:00, 對象: 本院癌症病人及家屬, 名額: 15名, Zoom會議ID: 960 4514 4757, and Zoom會議密碼: 由即日起, 請致電3506 5393 向中心報名及索取. The sign is decorated with illustrations of a bird, a cat, and some plants.

zoom

伊利沙伯醫院
QUEEN ELIZABETH HOSPITAL
癌症病人資源中心 主辦

靜觀-照顧心靈之路

日期: 2022年11月11日及18日(五)
時間: 下午2:30-4:00
對象: 本院癌症病人及家屬
名額: 15名
Zoom會議ID: 960 4514 4757
Zoom會議密碼: 由即日起, 請致電3506 5393
向中心報名及索取

若你打算練習靜觀，請留意以下的注意事項：

- 1. 保持好奇。**不論你已練習靜觀多久，或該個練習已進行過多少次，每一次都保持好奇的態度去體驗和經歷。
- 2. 不批判。**我們習慣批判和為每件事分辨好與壞，在練習靜觀時，可能因為自己分了神、睡著了，或因沒有特別的感覺而認為這次靜觀的經驗是失敗的。但其實沒有所謂成功或失敗的靜觀體驗，重要的是過程中我們覺察到自己的身體反應、想法和情緒。例如若果睡著了，我們便覺察自己身體的疲倦。
- 3. 接納。**不加入任何自己的想法或期望，不否定自己，如實地看待當下的經驗和事。
- 4. 保持耐心。**明白凡事皆有定時，不強求，抱著隨遇而安的心。
- 5. 無求。**對練習靜觀沒有既定的目的，不會強求達到甚麼果效，只是單單為了做回最真實的自己。
- 6. 信心。**培養信心，信任自己的感覺和能力。
- 7. 放下。**用平常心接納一切，放下對歡愉的追求，亦不逃避痛苦。

醫院的病人資源中心和癌症病人資源中心都將會舉辦靜觀活動，歡迎有興趣的病人和家屬參加，一起練習靜觀，為自己的身心靈澆水，提醒我們有意識、有覺察地過每天、每一刻，專注於當下、此時此地。

主辦：伊利沙伯醫院病人資源中心
QUEEN ELIZABETH HOSPITAL

「聊心·療心」

情緒舒緩小組

想呻但又擔心自己放負？喺呢個小組裡面，你可以透過練習靜觀，認識自己身體、情緒、思想嘅狀態，嘗試選擇啱自己、照顧自己嘅方法去尊重同接納自己嘅情緒。

日期
2022年10月7日(五)、10月14日(五)
10月21日(五)、10月28日(五)共4節

時間
15:00-16:30

平台
Zoom
(登入資料會在報名時提供)

內容
靜觀練習、組內分享

對象
本院覆診之長期病患者或照顧者

更多活動資訊
3506 6536
伊利沙伯醫院日間醫療中心閣樓5室
QEHPRC

報名及查詢

主辦機構：九龍醫院 香港佛教聯合會
九龍中聯網絡人資源中心合辦活動
合辦機構：香港佛教聯合會
THE HONG KONG BUDDHIST ASSOCIATION

此系列透過Zoom軟件實時舉行
請掃描二維碼
加入Zoom會議

禪修·靜觀·連繫我心

幾乎每天張開眼睛，我們就接收到五花八門的訊息，當中的內容或會令我們感概或有所感觸，為身心添上負擔，情緒起伏不定。是次工作坊由慈山寺衍儀法師及香港佛法護持會鄭民彬居士帶領參加者透過學習禪修、靜觀達覺身心、讓心安定，享受傾聽內心聲音的空間，一起享受「靜」，為心靈加油。

對象：
於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之病人及家屬優先；
有興趣之社區人士先列作後備

禪修·連繫我心 日期： 2022年10月18日(二) 10月28日(五) (共2節) 時間： 下午2:30-4:00 名額：20人	主講嘉賓： 釋行偉法師 慈山寺監院 慈心會導師
靜觀·心的旅程 日期： 2022年11月1日(二) 11月8日(二) (共2節) 時間： 下午2:30-4:00 名額：20人	主講嘉賓： 鄭民彬居士 香港佛法護持會 主席

透過 Zoom 實時舉行

報名及查詢
伊利沙伯醫院病人資源中心 3506 6536
九龍醫院病人資源中心 3129 6661
香港佛教醫院病人資源中心 2339 6179

活動名稱	對象	活動內容	名額	開始報名日期	活動日期	時間	地點	費用
中風患者及照顧者支援系列：中風健康資訊篇	於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之中風新症病人及家屬優先 (最近6個月內有中風病史的為新症病友)	由專科護士講解中風成因、後遺症以及預防再次中風的建議。 合辦單位：九龍醫院康復科 伊利沙伯醫院中風科 九龍醫院病人資源中心 香港佛教醫院病人資源中心 伊利沙伯醫院病人資源中心	10人	現已接受報名	2022年 10月8日(六) 11月12日(六) 12月10日(六)	上午11:00 - 下午12:15	在家中 	全免
中風患者及照顧者支援系列：支援服務資訊篇	於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之中風新症病人及家屬優先 (最近6個月內有中風病史的為新症病友)	由社工介紹醫院及社區上各方面的支援服務資訊，並由中風康復者分享復康心得。 合辦單位：九龍醫院康復科 伊利沙伯醫院中風科 九龍醫院病人資源中心 香港佛教醫院病人資源中心 伊利沙伯醫院病人資源中心	10人	現已接受報名	2022年 10月22日(六) 11月26日(六) 12月17日(六)	上午11:00 - 下午12:15	在家中 	全免
認知障礙症照顧者支援平台：社區支援服務介紹	於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之認知障礙症病人及家屬優先	由社工介紹社區上各方面的支援服務資訊 合辦單位：伊利沙伯醫院病人資源中心 九龍醫院病人資源中心 香港佛教醫院病人資源中心	12人	現已接受報名	2022年 10月21日(五)	上午11:00 - 中午12:00	在家中 	全免
認知障礙症照顧者支援平台：家人確診後要知道的事	於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之認知障礙症病人及家屬優先	由照顧者分享照顧心路歷程及心得，還有務必知道的事 合辦單位：伊利沙伯醫院病人資源中心 九龍醫院病人資源中心 香港佛教醫院病人資源中心	12人	現已接受報名	2022年 11月18日(五)	上午11:00 - 中午12:00	在家中 	全免
認知障礙症照顧者支援平台：照顧者身心健康	於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之認知障礙症病人及家屬優先	由社工分享照顧者身心健康的重要及關顧自己的方法 合辦單位：伊利沙伯醫院病人資源中心 九龍醫院病人資源中心 香港佛教醫院病人資源中心	12人	現已接受報名	2022年 12月16日(五)	上午11:00 - 中午12:00	在家中 	全免
認知障礙症照顧者支援平台：禪繞畫工作坊	本院認知障礙症病友之家屬	透過學習及繪畫禪繞畫，將禪繞畫的態度應用於日常照顧的生活中	20人	現已接受報名	2022年 11月26日(六) 12月3日(六)	下午2:30-4:30	在家中 	全免
生死教育系列：生命旅程後事規劃講座 - 殯葬儀式流程	於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之病人及家屬優先，有興趣之社區人士	講解有關後事規劃及處理殯葬流程的實用資訊，包括親人過身後需辦理的手續、喪禮形式選擇及考慮因素及遺體處理方式等。 合辦單位：伊利沙伯醫院病人資源中心 九龍醫院病人資源中心 香港佛教醫院病人資源中心	40人	現已接受報名	2022年 11月4日(五)	下午2:30 - 4:00	在家中 	全免
生死教育系列：生死映畫戲 - 「有敬」短片放映會	於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之病人及家屬優先，有興趣之社區人士	104歲的有敬婆婆最後一段人生路，描述她如何看待「長命百歲」及面對生死，放映後冀可與參加者解說短片的重點及一起探討相關內容。 合辦單位：伊利沙伯醫院病人資源中心 九龍醫院病人資源中心 香港佛教醫院病人資源中心	30人	現已接受報名	2022年 12月8日(四)	下午2:30 - 3:30	在家中 	全免
生死教育系列：DIY小夜燈工作坊	過去1年經歷親友死亡的人士優先	於樹脂板上畫一幅曾與逝者拍過的相片，製成小夜燈，並與同路人分享當中經歷，從另一個方式紀念逝者。	8人	現已接受報名	2022年 12月9日(五)	下午3:00 - 4:30	本中心 	全免
照顧者專屬系列 - 認識失語症及照顧小貼士	於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之病人及家屬優先，有興趣之社區人士	言語治療師講解失語症的成因、症狀、類型，對患者的影響及照顧上的小細節 合辦單位：伊利沙伯醫院病人資源中心 九龍醫院病人資源中心 香港佛教醫院病人資源中心	90人	現已接受報名	2022年 10月27日(四)	下午3:00 - 4:30	在家中 	全免
社區資源 Chat & Goal：友伴同盟護老者支援計劃	於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之病人及家屬優先，有興趣之社區人士	照顧者要舒緩壓力，「友」、「伴」都十分重要！是次講座由賽馬會友伴同盟護老者支援計劃負責社工跟大家介紹支援計劃內容，分享服務如何協助護老者「叉電」，冀讓有需要人士認識相關服務及資源。 合辦單位：伊利沙伯醫院病人資源中心 九龍醫院病人資源中心 香港佛教醫院病人資源中心	40人	現已接受報名	2022年 10月8日(六)	下午3:00-4:00	在家中 	全免
社區資源 Chat & Goal：明愛照顧者資源中心	於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之病人及家屬優先，有興趣之社區人士	明愛賽馬會照顧者資源中心社工將透過視象參觀介紹其中心設施包括模擬家居設計及復康用品，亦會介紹中心服務，讓家屬更容易照顧長者生活所需及了解相關服務及資源。 合辦單位：伊利沙伯醫院病人資源中心 九龍醫院病人資源中心 香港佛教醫院病人資源中心	40人	現已接受報名	2022年 11月29日(二)	下午2:30 - 3:30	在家中 	全免
社區資源 Chat & Goal：聖雅各福群會惠澤社區藥房	於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之病人及家屬優先，有興趣之社區人士	香港有不少長期病患者需長期購買自費處方藥物，當中衍生不少生活及家庭壓力。是次講座由聖雅各福群會惠澤社區藥房的同工講解藥物資助計劃、藥療輔導服務及送藥到戶服務，冀讓有需要人士認識相關服務及資源。 合辦單位：伊利沙伯醫院病人資源中心 九龍醫院病人資源中心 香港佛教醫院病人資源中心	30人	現已接受報名	2022年 12月15日(四)	下午2:30 - 3:15	在家中 	全免
社區資源 Chat & Goal：腦友所依支援服務計劃	於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之病人及家屬優先，有興趣之社區人士	照顧者好多時要兼顧工作及照顧，一般服務的辦公時間未能滿足照顧者的需要，可想過有724全年無休的支援服務？這個計劃幫到你！是次講座由腦友所依支援服務計劃負責社工跟大家介紹計劃內容，快來了解一下。 合辦單位：伊利沙伯醫院病人資源中心 九龍醫院病人資源中心 香港佛教醫院病人資源中心	60人	現已接受報名	2023年 1月7日(六)	下午2:30 - 4:00	在家中 	全免

活動名稱	對象	活動內容	名額	開始報名日期	活動日期	時間	地點	費用
印度彩繪初體驗	本院覆診之長期病患者及其家屬	印度彩繪被視為祝福，美麗的彩繪相傳為人帶來運氣及歡樂。參加者在輕鬆的環境下學習印度彩繪的背景資料、使用繪彩工具（手繪膏）及繪畫彩繪的基本元素。	8人	現已接受報名	A班：2022年 10月17日(一)及10月31日(一) B班：2022年 11月16日(三)及11月30日(三) 【每班的參加者必須出席兩堂】	下午 3:00 - 4:00	病人資源 中心 	全免
印度彩繪技巧班	曾參與「印度彩繪初體驗」的人士	參加者在課堂上可重溫基本技巧及使用不同顏色的手繪膏。掌握印度彩繪的基本元素後，學習繪畫更複雜的組合圖案。技巧班上更可嘗試在手上繪畫不同的圖案。	8人	現已接受報名	A班：2022年 11月10日(四)及11月24日(四) B班：2022年 12月2日(五)及12月16日(五) 【每班的參加者必須出席兩堂】	下午 3:00 - 4:00	病人資源 中心 	全免
痛症舒緩瑜伽工作坊 IX	受腰痛、坐骨神經痛困擾並正於伊院骨科/痛症科覆診人士。	由義務專業瑜伽導師透過 Zoom 軟件帶領參加者練習伸展運動，透過定期運動既可抒心亦可重新認識身體需要。 **從未參加此活動及從未參與中心瑜伽班之本院病友及家屬優先	25人	現已接受報名	2022年 9月21日至11月9日 (逢星期三) (共8節)	下午 2:45 - 4:00	在家中 	全免
「聊心・療心」情緒舒緩小組	本院覆診之長期病患者及其家屬	面對自身或家人患病，不論是患者或照顧者，都會面對不同挑戰，容易出現負面的情緒。透過這個小組，我們一同分享面對的困難，讓我們對自己的「苦」有多面的認識，歡迎一同來「聊心」、「療心」	12人	現已接受報名	2022年 10月7日至10月28日 (逢星期五)	下午 3:00-4:30	在家中 	全免
禪修。連繫我心	於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之病人及家屬優先，有興趣之社區人士	幾乎每天張開眼睛，我們就接收到五花八門的訊息，當中的內容或會令我們感慨或有所感觸，為身心添上負擔，情緒起伏不定。是次工作坊由慈山寺衍律法師及香港佛法護持會鄭民彬居士帶領參加者透過學習靜觀、禪修連繫身心、讓心安定，享受傾聽內心聲音的空間，一起享受「靜」，為心靈加油。	20人	現已接受報名	2022年 10月18日(二) 10月28日(五)	下午 2:30 - 4:00	在家中 	全免
靜觀。心的旅程	於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之病人及家屬優先，有興趣之社區人士	一念心/靜坐/答問 合辦單位：伊利沙伯醫院病人資源中心 九龍醫院病人資源中心 香港佛教醫院病人資源中心 佛教覺醒心靈關顧服務	20人	現已接受報名	2022年 11月1日(二) 11月8日(二)	下午 2:30 - 4:00	在家中 	全免
「網上一期一會」	於九龍中醫院聯網接受治療/覆診之病人及家屬優先，有興趣之社區人士	一念心/靜坐/答問 合辦單位：伊利沙伯醫院病人資源中心 九龍醫院病人資源中心 香港佛教醫院病人資源中心 佛教覺醒心靈關顧服務	30人	現已接受報名	2022年 10月20日(四)	下午 3:00 - 4:15	在家中 	全免
家友愛家長互助閣	其子女在伊利沙伯醫院新生兒深切治療部接受治療之家長	由畢業父母及同路人彼此分享及交流經驗，讓家長們有一個彼此支援，建立自助互助的平台。 合辦單位：伊利沙伯醫院病人資源中心 「家友愛」病人互助組織	12人	現已接受報名	2022年 10月21日(五) 11月18日(五) 12月16日(五) 【自由參與】	晚上 9:00 - 10:30	在家中 	全免
電影分享會	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	參加者一同觀賞電影後作影評分享及參加者交流。是次播出電影：《殺出個黃昏》。講述三位六十年代的殺手，於黃昏之年的故事。電影以輕鬆幽默的方式探討退休後的生活。	20人	現已接受報名	2022年 10月22日(六)	下午 3:00 - 5:30	場地待定 	全免
簡易小手工 - 布袋拓印	本院覆診之長期病患及其家屬	利用簡單的工具就可以將自己喜歡的圖案拓印在布袋上，成為獨一無二、具個人特質的布袋。	12人	現已接受報名	2022年 10月24日(一) 11月14日(一) 【參加者只需要出席其中1堂活動】	下午 4:00 - 4:45	在家中 	全免
衣飾新「裳」試	本院病友優先；患有長期病患人士及照顧者	參加者在課堂上學習穿衣配搭的原則後實踐，應用在日常生活之中，讓自己穿衣更有風格及自信！ 參加者需要出席全期3堂活動及完成課堂拍攝衣物配搭習作	12人	現已接受報名	2022年 11月11日(五) 11月18日(五) 11月25日(五) 【參加者需要出席全期3堂活動及完成課堂拍攝衣物配搭習作】	下午 4:00 - 5:00	在家中 	全免
禪繞畫初體驗	本院覆診之長期病患者及其家屬	禪繞畫容易學習，只需要一張紙和筆透過簡單繪畫線條，藉由結構性的圖案，畫出美麗的圖像，讓人放鬆而覺得有趣。不論是否有藝術細胞或繪畫技巧，都能掌握禪繞畫、享受畫圖的過程、創造出美麗的禪繞藝術作品	20人	現已接受報名	2022年 11月15日(二) 11月29日(二)	下午 2:30 - 4:30	在家中 	全免
「中醫治療膝關節退化」中醫講座	本院病友及家屬優先；有興趣之社區人士	分享及講解中醫如何在中藥、針灸及飲食上治療膝關節退化。	90人	現已接受報名	2022年 11月26日(六)	上午10:00 - 中午12:00	在家中 	全免
前列腺癌新症講座暨同路人分享會	本院前列腺癌新症病人及其家屬(最近3個月內曾/將接受手術或放射治療為新症病人)	由泌尿科及腫瘤科醫生講解前列腺癌及其治療方法，以及前列腺癌康復者分享治療及復康心得，並社工介紹社區支援服務。 合辦單位：伊利沙伯醫院病人資源中心 「前列腺會」病人互助組織	40人	現已接受報名	2022年 12月3日(六)	上午10:00 - 下午1:00	在家中 	全免
Online Dementia SMART Workshop (English and Nepali)	Ethnic Minority caregivers and elders	To enhancing the awareness and understanding on dementia in Ethnic Minority community, and further facilitating early identification and skills of managing cognitive health of Ethnic Minority elders. Organizer: QEHPatient Resource Centre & HKCS-Dementia SMART - Support to Ethnic Minority Elders	20	Open for registration now	2023年 1月5日(四) *Enrolment & Enquiries: 6797 9321 (JoJo)	10:30a.m. - 12:30p.m.	Via Zoom 	Free of charge

癌症病人資源中心活動一覽

10-12月活動資訊

報名及查詢：3506 5393

活動名稱	對象	活動內容	名額	開始報名日期	活動日期	時間	地點	費用
以「手」療「心」：和諧粉彩	本院治療中之癌症病人優先；完成治療之癌症病人、癌症病人家屬暫列為後備	日本「和諧粉彩」不需要任何藝術經驗，只要透過手指頭、粉彩和簡單的工具，便能創作出柔和、溫暖和療癒的作品，從中發現自己，與自己心靈交流，享受心靈平靜的療癒時間。 * ZOOM ID: 948 6020 5651 * 密碼：請於報名時向中心職員索取	每節15名	現已接受報名	2022年 10月6日(四) 11月3日(四) 12月9日(五) [可參與其中一節或全部節數]	下午 2:30-4:30	在家中 	全免
治癌須知	本院癌症病人及家屬	講座會有醫生問答時間，解答病人的疑問；亦會播放有關伊院臨床腫瘤科部門及癌症治療的短片；以及由地區上的癌症服務機構介紹癌症相關的社區資源服務。 * ZOOM ID: 963 2101 1634 * 密碼：請於報名時向中心職員索取	每節30名	現已接受報名	2022年 10月8日(六) 12月3日(六)	上午 11:00- 下午 1:00	在家中 	全免
放射治療(電療)護理講座	本院接受放射治療病人及家屬(所有癌症適合)	講座將介紹放射治療及護理須知，並有腫瘤科護士解答病人疑問。 * ZOOM ID: 973 8389 0254 * 密碼：請於報名時向中心職員索取	每節30名	現已接受報名	2022年 10月20日(四) 11月17日(四) 12月15日(四)	上午 11:30- 12:30	在家中 	全免
趣味手作班：彩虹手繩	本院癌症病人優先；癌症病人家屬暫列為後備	中國結編織技巧千變萬化，「結」字充滿了力量、和諧、感情的色彩。學好基本結法，加入自己的創意，便能創出各式用途的繩結作品。工作坊會教授製作蜻蜓扣及手繩。 * ZOOM ID: 942 5850 8249 * 密碼：請於報名時向中心職員索取	15名	現已接受報名	2022年 10月21日(五)	下午 2:30-4:30	在家中 	全免
在家DIY：冬日護膚仔寶	本院癌症病人及家屬	冬季氣候乾燥，皮膚變得又癢又乾，嘴唇容易用皮。這次工作坊將會與大家利用有機天然材料製作潤唇膏及按摩護膚餅。 * ZOOM ID: 918 5145 2015 * 密碼：請於報名時向中心職員索取	15名	現已接受報名	2022年 10月24日(一)	下午 2:30-3:30	在家中 	全免
「氣促知多啲」網上講座	本院想了解如何舒緩氣促的癌症病人及家屬	由職業治療師、臨床心理學家、物理治療師及資深護士協助肺病病人學習處理氣促的技巧、破解加劇氣促的心理困擾、以靜觀應對氣促引起的焦慮及藥物介紹。 * ZOOM ID: 910 5132 0889 * 密碼：請於報名時向中心職員索取	每節20名	現已接受報名	2022年 10月25日(二) 11月29日(二) 12月20日(二)	下午 2:15-3:45	在家中 	全免
「分辨自己體質與保健」中醫講座	本院癌症病人及家屬	從中醫角度，不同體質所易患疾病方面都有不同，因此如何根據個人體質進行養生防病是非常重要的。這個講座會從中醫角度講解不同體質的表徵及介紹不同體質的保健養生方法。 * ZOOM ID: 974 1343 7803 * 密碼：請於報名時向中心職員索取	50名	現已接受報名	2022年 10月28日(五)	下午 2:30-4:30	在家中 	全免
天然染髮工作坊	本院癌症病人(正接受化療者除外及只接受首次參加者)	教授用天然的方法製作染髮染料。 * ZOOM ID: 925 3694 9409 * 密碼：請於報名時向中心職員索取	20名	現已接受報名	2022年 10月31日(一)	上午 11:30- 12:30	在家中 	全免
靜心·禪繞畫	本院癌症病人及家屬(每位病人最多可攜同一位家屬)	禪繞畫不需要高深的繪畫技巧，透過繪畫簡單而重複的圖形，讓自己達成既放鬆又專注的狀態，從中得到平靜。 * ZOOM ID: 971 2949 9812 * 密碼：請於報名時向中心職員索取	20名	現已接受報名	2022年 11月7日(一) 11月14日(一) [必須出席兩節]	上午 11:00-12:30	在家中 	全免
靜觀-照顧心靈之路	本院癌症病人及家屬	學習靜觀，並在日常生活中練習，提升自己對身體感覺、情緒的覺察力，讓不安的心重獲平靜。 * ZOOM ID: 960 4514 4757 * 密碼：請於報名時向中心職員索取	15名	現已接受報名	2022年 11月11日(五) 11月18日(五)	下午 2:30-4:00	在家中 	全免
「同路同行」乳癌及婦科癌適應小組	本院乳癌/婦科癌病人及其家屬(半年內確診或治療中優先；完成治療者列作後備)	與同路人一起分享患病後所帶來的適應問題、治療後護理貼士及壓力處理等，並有過來人義工分享經驗。 * ZOOM ID: 992 2954 5627 * 密碼：請於報名時向中心職員索取	15名	現已接受報名	2022年 11月17日(四) 11月24日(四) [必須出席兩節]	下午 2:30-4:30	在家中 	全免

活動名稱	對象	活動內容	名額	開始報名日期	活動日期	時間	地點	費用
以畫傳愛 - 和諧粉彩聖誕卡轉贈活動	本院癌症病人及家屬、癌症服務義工(每位參加者只可選報一班)	臨近聖誕的日子,總令人想好好祝福身邊的人。今年邀請大家嘗試體驗和諧粉彩這個充滿愛和正能量的活動,一起來用柔和的顏色,親手製作聖誕咭,同時也讓自己心靈 Relax 一下,寵愛自己一下。工作坊會收集參加者部分的作品,轉贈醫院醫護人員及癌症病人,透過大家的雙手傳遞溫暖及祝福。 * ZOOM ID : 987 8416 0282 * 密碼: 請於報名時向中心職員索取	每節 12 名	現已接受報名	A 班 2022 年 11 月 22 日 (二) B 班 2022 年 11 月 25 日 (五)	下午 2:30 - 4:30	在家中 	全免
趣味手作班: 捲紙貓頭鷹	本院癌症病人優先;癌症病人家屬暫列為後備	捲紙,又稱衍紙,是源自歐洲的精美紙工藝,是把紙條一圈一圈捲起來,再以手捏出各種造型,組合成各種圖案。簡單易學,毋須藝術經驗,就能輕易創作出美麗的捲紙作品。 * ZOOM ID : 967 0043 9325 * 密碼: 請於報名時向中心職員索取	15 名	現已接受報名	2022 年 11 月 28 日 (一)	下午 2:30 - 4:30	在家中 	全免
「療癒・心・生活」輕彩繪小組	從未參加過此活動之本院癌症病人及家屬優先;曾參加過之癌症病人及家屬暫列後備。	「輕彩繪」源自台灣,只要一支彩繪毛筆,以簡單輕鬆的方式,就讓人注重當下,帶來無限幸福感及成就感。完成的作品更能用來傳達心意,為彼此的心靈增添一份溫暖。 * ZOOM ID : 970 6824 4749 * 密碼: 請於報名時向中心職員索取	10 名	10 月 5 日	2022 年 12 月 12 日(一) 12 月 19 日(一) [必須出席兩節]	上午 11:00- 下午 1:00	在家中 	全免
趣味手作班: 乾花松果聖誕樹	本院癌症病人優先;癌症病人家屬暫列為後備	踏入 12 月,又要開始準備聖誕裝飾佈置家居。這個乾花松果聖誕樹又可愛又不佔空間,即使零美術手作經驗都可以製作出充滿節日感的作品,為生活帶來一點儀式感,渡過一個快樂聖誕! * ZOOM ID : 985 8422 4953 * 密碼: 請於報名時向中心職員索取	15 名	10 月 5 日	2022 年 12 月 15 日 (四)	下午 2:30 - 4:00	在家中 	全免

義工活動一覽

10-12 月活動資訊

報名及查詢：3506 6434 (病人資源中心)

活動名稱	對象	活動內容	名額	開始報名日期	活動日期	時間	地點	費用
義工活動 - 聖誕繽紛樂	本院之有效註冊義工	臨近一年的結尾,邀請義工一同慶祝聖誕節。在活動中一同與其他義工玩遊戲,回顧今年的大事以及祝願美好的下一年!	20 人	現已接受報名	2022 年 12 月 23 日 (五)	下午 2:30-5:00	在家中 	全免

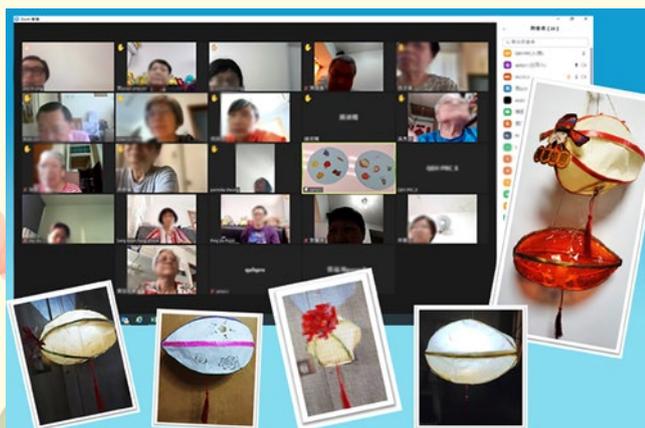
報名及查詢：3506 5393 (癌症病人資源中心)

活動名稱	對象	活動內容	名額	開始報名日期	活動日期	時間	地點	費用
義・家手作時光: 旋轉音樂松果聖誕樹	本院癌症服務之義工優先(歡迎本院其他服務義工報名,暫列後備)	用新鮮松果製作而成的聖誕樹,轉動底部發條,整棵樹就像是旋轉著唱歌的聖誕精靈。 * ZOOM ID : 992 3851 8874 * 密碼: 請於報名時向中心職員索取	12 名	10 月 5 日	2022 年 12 月 16 日 (五)	下午 2:30 - 4:00	在家中 	全免

* 備註: 1) 活動時間、場地及安排可能會因應疫情或其他因素而作出更改。

2) 註有  圖像,代表該活動將會是實體進行

3) 註有  圖像,代表該活動將於網上透過視像進行,參加者必須預先於手機或電腦下載程式

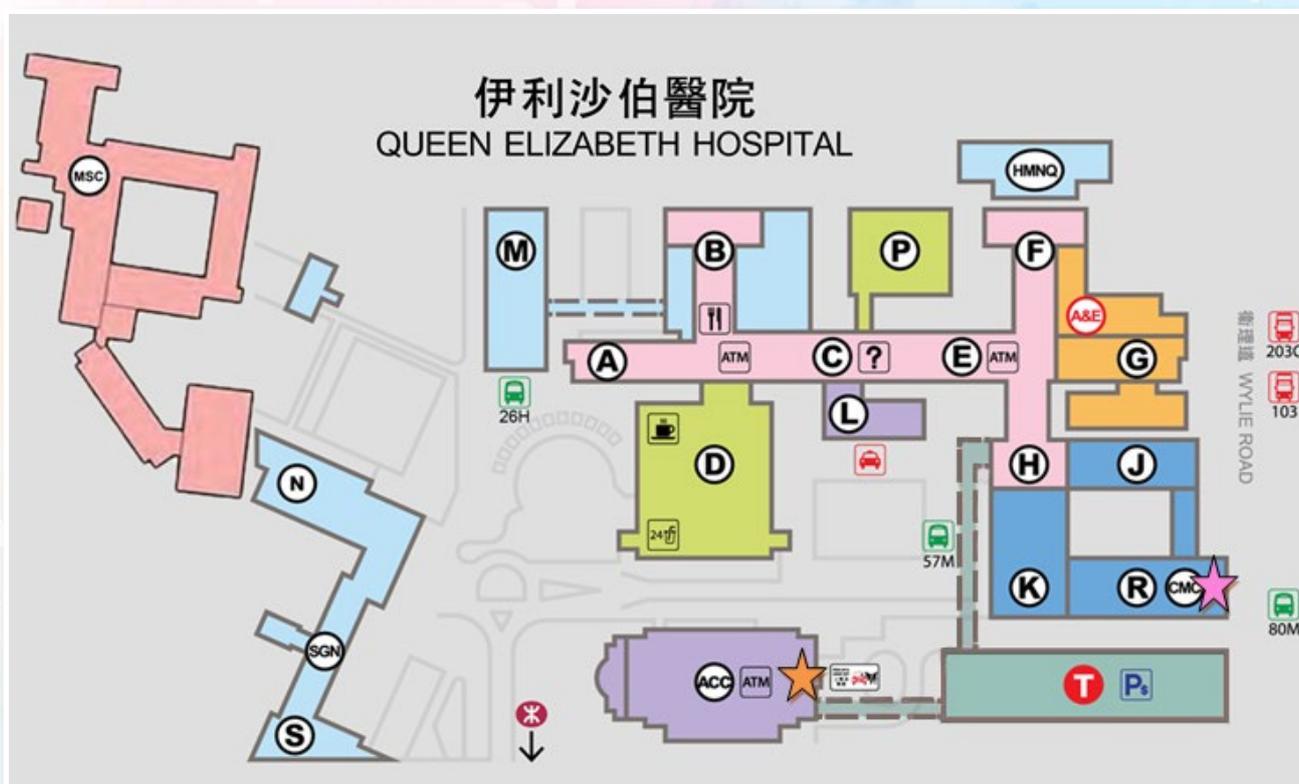




伊利沙伯醫院 病人資源中心

2022
第四期

在此貼上
郵票
Stamp Here



★ 病人資源中心

中心地址：九龍加士居道 30 號
伊利沙伯醫院
日間醫療中心閣樓 5 室
中心電話：3506 6434
傳真：2332 4585

★ 癌症病人資源中心

中心地址：九龍加士居道 30 號
伊利沙伯醫院
R 座 6 樓 601 室
中心電話：3506 5393
傳真：3506 5392



伊利沙伯醫院
病人資源中心
網址



伊利沙伯醫院
病人資源中心
Facebook 專頁